

15 Conseils pour soutenir ta motivation au quotidien

Fais le lien entre ton cours et les raisons pour lesquelles tu t'es inscrit dans ton programme.

Pense aux conséquences d'un échec si tu ne t'investis pas (allongement des études).

Il est normal de ne pas tout comprendre du premier coup. Donne-toi le droit à l'erreur et surtout persévère.

Évite de porter ton attention uniquement sur tes difficultés. Valorise-toi en t'attardant plutôt sur tes progrès.

Il faut parfois accepter de mettre des efforts sans que le travail demandé nous passionne ou qu'on y voit une « utilité » immédiate. Une attitude de fermeture ne t'avancera à rien.

Plutôt que de te dévaloriser, vérifie plutôt ce que tu peux modifier pour obtenir plus de succès : Utilises-tu les bonnes méthodes de travail ? As-tu de bonnes stratégies d'études ? As-tu mis assez de temps de qualité pour faire tes travaux ou ton étude ?

Lorsque tu songes à tes difficultés, mets-toi en mode proactif et envisage des solutions.

Découpe la tâche à réaliser en petites étapes. N'oublie pas les étapes déjà complétées. S'il y a lieu, tiens à jour une liste pour visualiser ce qui est déjà accompli.

Si tu ne comprends pas ce que le prof te demande, n'hésite pas à lui demander des précisions.

Ton agenda (qu'il soit papier ou électronique) est un élément **ESSENTIEL** pour diminuer ton stress et assurer ta réussite.

Pour te sentir prêt lors d'un examen, commence l'étude plus tôt. Être à la dernière minute est une source de stress.

Étudie à des moments variés avec des méthodes diversifiées. Aussi, il peut être plus motivant de former un groupe d'études avec des collègues.

Adopte un mode de vie équilibré favorisant une diminution du stress : bien dormir, bien manger et faire de l'activité physique.

Assure-toi que les activités que tu juges plus agréables à faire ne t'emportent pas toujours sur celles qui te demandent un plus grand effort et qui seraient plus profitables à long terme.

Projette-toi dans le futur en te posant la question suivante : où veux-tu être dans cinq ou dix ans ? Quels objectifs dans les prochaines semaines ou les prochains mois peux-tu te fixer pour que tes projets se réalisent ?

N'oublie pas que....

- ... la motivation n'est pas stable. Elle peut varier selon les moments et les activités de ta vie.
- ... la motivation n'est pas un concept flou sur lequel tu n'as aucun pouvoir.
- ... en prenant conscience des éléments qui sont la source de ta motivation, il te sera plus facile de la contrôler.